

## **„Automotywowanie – jak odnaleźć motywację do codziennych zadań”**

### **Opis szkolenia:**

Kurs ma na celu zwiększenie świadomości dotyczącej celów, wartości i mechanizmów własnego działania. Dzięki ćwiczeniom u Uczestników następuje poprawa sprawności i efektywności zawodowej, potrafią oni rozpoznawać potencjalne źródła konfliktów motywacyjnych, przyjmować częściej postawę nastawioną na szukanie rozwiązań, a nie problemów. Kurs dostarcza również narzędzi do kształtowania poczucia odpowiedzialności za siebie i innych oraz przyczynia się do wzrost wiary w siebie, mocy i skuteczności działania. Zajęcia opierają się na treningu zawierającym następujące moduły: mój czas- czyli praca z celami, wartościami, samoorganizacją, priorytetami, poza tym: natura motywacji wewnętrznej i zewnętrznej, automotywacja w sytuacji zmiany, profilaktyka wypalenia zawodowego, budowanie pewności siebie, radzenie sobie z trudnymi emocjami.

### **Uzyskane umiejętności:**

- wzrost kompetencji Uczestników w zakresie automotywowania
- poprawa sprawności i efektywności zawodowej
- rozpoznawanie potencjalnych źródeł konfliktów motywacyjnych
- kształtowanie postaw nastawionych na rozwiązanie , nie na problem
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych
- wzrost samoświadomości
- wzrost wiary w siebie, mocy i skuteczności działania

### **Program szkolenia:**

#### **1. Mój czas, to moje życie: sztuka świadomych wyborów**

- wyznaczyć cele, które naprawdę mamy ochotę realizować
- czy moje wartości, priorytety zawodowe są zgodne ze mną?
- lepsza organizacja codziennych zadań jako czynnik automotywuujący
- sprzątanie, porządkowanie i ich rola w aut motywowaniu

## 2. Zmiana: dzięki niej przełamujemy monotonię działania

- Czy działamy twórczo, czy automatycznie? W jaki sposób można twórczo podchodzić do codziennych zadań?
- Zmiana, jako element motywacyjny sam w sobie

## 3. Motywacja:

- w jaki sposób możemy się codziennie motywować do pracy?
- jakie są źródła konfliktów motywacyjnych – praca z przekonaniami
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za siebie i innych

## 4. Zdrowy odpoczynek jako profilaktyka wypalenia zawodowego

## 5. Podtrzymywanie wysokiej samooceny i sposoby budowania pewności siebie w automotywowaniu

## 6. Profilaktyka radzenia sobie z emocjami

### *Metodologia:*

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- Praca indywidualna z kwestionariuszami
- Rozmowa
- Praktyczne ćwiczenia relaksacyjne
- Praktyczne ćwiczenia medytacji
- Mini wykłady - prezentacje Power-point

### *Informacje organizacyjne:*

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul. Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia